

Tarea 1	
Objetivo	Escribir un texto en el que el candidato realice una mediación teniendo como objetivo una necesidad comunicativa concreta.
Procedimiento	Escuchar un texto o textos de unos 3-4 minutos de duración total para identificar la información específica relevante y escribir un texto que responda a la contextualización ofrecida en las indicaciones sobre a quién va dirigido, para qué se escribe y el tipo de texto que debe producir el candidato. El texto fuente se escuchará dos veces.
Extensión	90-110 palabras.
Puntuación	10 puntos.

TASK 1 (10 Marks)

Read the situation below. Listen to the recording and note down all the information that you find useful for the task. You will listen to it twice.

MARKS

Rachel is one of your best friends and she has always been quite an active person. Lately, she's been doing too many things and has too many worries, so stress has become part of her life and she doesn't know how to deal with it. She is having a hard time and you would like to help her.

There's a radio programme on tonight where an expert is going to talk about how to manage stress. You decide to listen to it and let Rachel know what it says.

Write an email to Rachel of about 90-110 words. Summarise the information you heard that might be helpful for your friend.

Source: <https://www.youtube.com/watch?v=sdMsZgMmFoU>



CERTIFICADO DE NIVEL INTERMEDIO B2 - MODELO 1
INGLÉS
MEDIACIÓN LINGÜÍSTICA ORAL
Preparation Time: 4 minutes / Speaking Time: 2-3 minutes

You have a British friend who wants to give up smoking. However, he is really worried because he has tried hard several times but he hasn't been successful. You have found this article below. Explain the most relevant information to him.

Dejar de fumar no es una tarea fácil, ya que estamos hablando de una adicción, y la mayoría de los fumadores se preguntan cómo hacerlo. El primer paso y el más fácil es reconocer y ser conscientes de los problemas que este consumo puede ocasionar a nuestra salud y a la de las personas de nuestro entorno. La siguiente infografía ha sido elaborada para ayudarle en el proceso de abandono del tabaco.

Consejos para dejar de fumar

La decisión de dejar de fumar:

- 25** Decide anticipadamente la fecha en que dejarás de fumar. Esta fecha será inamovible, y dejarás el tabaco totalmente, de golpe (no sirve "fumar menos").
- Haz público tu objetivo a tu entorno, familiares y amigos, para recibir su apoyo y ayudarte en este paso.

Los días previos a dejar de fumar:

- 3** No compres un paquete de tabaco hasta que hayas finalizado totalmente el paquete anterior. No compres dos paquetes seguidos de la misma marca, y procura comprar marcas que te gusten menos.
- Establece horas para no fumar. Cuando tengas ganas de fumar, espera 1-2 minutos, respira profundamente varias veces y piensa si realmente lo necesitas. Tira los pitillos cada vez más largas. (Menos consumidas)

- ♥** Cambia los hábitos y rutinas de tu conducta relacionados con el tabaco los días antes de dejar de fumar. Haz ejercicios respiratorios de relajación: inspira profundamente y suelta poco a poco el aire por los pulmones, durante todo el día. Limpia las diferentes habitaciones dónde estés habitualmente y líbralas del olor de tabaco. Deja de fumar en estos sitios.